

CD-Programm

(mit Inhaltsverzeichnis)

- Die Tonträger enthalten eine Fülle nützlicher und hilfreicher Informationen zum gewählten Thema.
- Die schnellste und günstigste Art, sich über ein Thema die Übersicht zu verschaffen!

Nr.		CHF
100	Faszination Leben – Überblick über die Zusammenhänge: Liebe, Ärger. Umgang mit Problemen, stimmig handeln und leben, Optimismus, Ursache von Krankheit. (Nr. 100)	25.--
101	Gekonnte Selbst-PR. Klares und sicheres Auftreten. Welche Fehler können beim Selbstmarketing entstehen? Wie die ersten 30 Sekunden gut nutzen? Wie können wir in der Öffentlichkeit wirkungsvoll auftreten? Rolle von Image, Persönlichkeit, Charisma etc.	25.--
102	Über Bord mit lästigen, destruktiven Gewohnheiten! Was wir tun können, um uns belastende Gewohnheiten loszulassen und neu konstruktive zu integrieren.	25.--
103	Positiv denken und positiv durch das Leben gehen. Was ist die Bedeutung des positiven Denkens, was heisst es, positiv zu denken und welche Auswirkungen hat es? Wie können wir das positive Denken „lernen“? 2 CDs	45.--
104	Schuldgefühle loslassen für mehr Lebensqualität. Was sind Schuldgefühle? Wie kommt es zu ihnen? Wie damit umgehen? Wie können wir sie loslassen?	25.--
106**	Mentaltraining – Trainings-CD Alpha-Mentaltraining für „Mentalisten“, die sich zwischendurch mit der CD führen lassen möchten (fünf verschiedene Sitzungen).	20.--
107	Wege zu einer guten Partnerschaft. Was bedeutet eine Partnerschaft? Was können wir tun, dass sie harmonisch und schön wird? Was wäre hilfreich, dazu los zu lassen	25.--
108	Krise als Chance. Was ist eine Krise? Wie können wir eine Krise auflösen Welche Chancen bieten Krisen?	25.--
110	Angst – ein „steuerbares“ Gefühl. Was ist Angst? Was sind die Ursachen? Wie können wir mit ihr umgehen und sie auflösen?	25.--
111	Erfolg – Der Weg zum Erfolg. Was ist Erfolg? Misserfolgsmechanismen. Was braucht es für Erfolg? Grundpfeiler des Erfolgs.	25.--
112	Kinder verstehen und lieben. Wie können wir Kinder besser verstehen und leichter mit ihnen umgehen? Wie können wir Kinder unterstützen, sodass es ihnen gut geht?	25.--
113	Selbstbewusst und mit Selbstvertrauen durch das Leben gehen! Wie kommen wir zu mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein? Positives Selbstbild schaffen.	25.--
114	Liebe – die grösste Macht und Kraft! Was ist Liebe, welche Bedeutung hat sie? Was ist wahre Liebe? Wie kommen wir zu mehr Liebe?	25.--
115	Die Welt der Gefühle – Macht der Gefühle. Gefühle besser verstehen und sie annehmen. Mit Gefühlen so umgehen, dass sie uns nützen, statt zu schaden.	25.--
116	Motivation. Was sind Motivation und Demotivation? Innere und äussere Motivation. Wie können wir uns motivieren? Tipps für mehr Motivation.	25.--

117	Ja oder nein? Entscheidungen gekonnt treffen! Fehlentscheidungen, Entscheidungshilfen, Was, wenn wir uns nicht entscheiden? Rolle von Verstand und Intuition? Wie entscheiden lernen?	25.--
118	Lebensfreude – Was ist Lebensfreude? Das Leben mit mehr Lebensfreude leben. Wie können wir mehr Freude gewinnen? Flow	25.--
119	Ziele gekonnt erreichen! Was sind Träume? Visionen? Ziele? Wie Ziele formulieren, dass wir sie erreichen können? Wie kann ich sie erreichen?	25.--
121	Leichter lernen – Prüfungsängste? Wie können wir mit mehr Konzentration lernen? Was können wir gegen Prüfungsangst tun? Lerntechnik + Tipps, leichter zu lernen.	25.--
122	Chillout – keep cool! (Das Leben als Herausforderung - für Jugendliche/Kinder). Probleme lösen. Stärkeres Selbstvertrauen. Liebe? Partnerschaft? Tipps...	25.--
123	Miteinander reden: Ich höre dir zu, du hörst mir zu! (Kommunikation) Was können wir für die Kommunikation tun, damit wir besser verstanden werden?	25.--
124	Kritik als Chance! Was ist Kritik? Wie können wir mit Kritik umgehen und was können wir daraus Positives nehmen?	25.--
125	Stress loslassen! Was ist Stress? Wie kommt es zu Stress? Was können wir alles gegen ihn unternehmen oder wie können wir ihn vermeiden?	25.--
127	Meditationen für positive Stimmung , 4 Meditationen für mehr Selbstvertrauen, Erfolg, Wohlbefinden, Motivation und Freude! Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele!	25.--
129	Loslassen, was nicht glücklich macht! Was ist hilfreich, loszulassen? Welchen Vorteil hat loslassen? Wie können wir loslassen?	25.--
130	Das Geheimnis des Geldes – Vom Selbstwert zum Geldwert! Was sind die Geheimnisse des Geldes? Wie können wir zu Geld kommen?	25.--
133	Loslassen – vier Meditationen zum Loslassen und Stärkung der Persönlichkeit	25.--
134	Sport – Durch Mentaltraining zu Spitzenleistungen. Was bringt Mentaltraining im Sport wie kann es gezielt eingesetzt werden? Visualisieren im Sport. Wie Ziele richtig formulieren? Wie mit mentalen Sperrern umgehen? Wie kommen wir zu persönlichen Spitzenleistungen?	25.--
136	Wohin mit meiner Wut? Was ist Wut? Wie kommt es dazu? Wie können wir damit umgehen? Wie können wir sie auflösen?	25.--
137	Rauchen loslassen – Quitt smoking! Ziel: Das Rauchen für immer loslassen und sich dann wohler fühlen, gesünder sein, aber auch einen neuen Lebensrhythmus ohne rauchen zu finden! Schritt für Schritt-Programm, das Rauchen ganz loszulassen. 2 CDs	45.--
138	Schwierige Situation – Was nun? „Notfall-CD“ – hilfreiche CD, um eine schwierige Situation allein unter Anleitung auf der CD aufzulösen und die damit verbundenen Zusammenhänge erkennen zu können. Mit Meditation zur Auflösung der Situation.	25.--
139	Burnout – ausgebrannt! Wie kommt es zu Burnout? Was können wir tun, damit das Feuer wieder brennt und es uns wieder gut geht?	25.--
140	Mobbing – Wie kommt es zu Mobbing? Was können wir bei Mobbing tun? Wie können wir aus dem Mobbing herauskommen? Wie kann Mobbing vermieden werden?	25.--
141	Konflikte – gekonnter Umgang mit Konflikten! Was ist ein Konflikt? Wie können wir Konflikte rechtzeitig erkennen und lösen?	25.--
142	21 Schritte zu mehr Ruhe und Gelassenheit! Was können wir tun, damit wir unsere innere Ruhe wieder gewinnen und gelassener durch das Leben gehen können?	25.--

143	Wunschfigur – Andere Wege zur Wunschfigur und zu einem erfüllten Leben! Wenn wir innerlich in unserer Balance leben, stimmt auch das Aussen. Die überflüssigen Pfunde für immer loslassen, sich dann wohler fühlen, gesünder sein und auch einen neuen Lebensrhythmus mit bewusstem Essen zu finden. Wie können wir die überflüssigen Pfunde ganz loslassen? Schritt für Schritt-Programm und zahlreiche gesunde Tipps und Tricks! 2 CDs	45.--
144	Kopfschmerzen – Migräne – Was sagt mir der Schmerz? Was kann ich dagegen tun? Auf der CD wird erklärt, was die möglichen Ursachen der Migräne/Kopfschmerzen sein können und wie wir sie auflösen. Enthält ebenfalls 2 Meditationen	25.--
145	Ich mag mich selbst! (Eigenliebe) Was ist Eigenliebe? Welche Bedeutung hat es, sich selbst zu mögen? Einfluss der Gedanken. 21 Schritte zur Eigenliebe	25.--
146	So geht es dir gut! Was können wir tun, dass es uns gut geht? Wir erreichen mit wenig Aufwand viel, damit das Leben schöner und besser wird.	25.--
147	Das Leben besser verstehen! Was sagt mir das Leben mit Problemen, bei Begegnungen mit Menschen, Chaos? (Spiegeln)	25.--
148	21 Schritte zu mehr Gesundheit! Was können wir tun, damit wir unsere Gesundheit wieder erlangen oder/und behalten können? (Nr. 148)	25.--
149	Was ist Mentaltraining und was bringt es? Was können wir mit Mentaltraining alles machen und erreichen? Beispielen. Erste kleine, praktische Übung!	25.--
150	Wissen und Tun? Tun! Die erfolgreiche Umsetzung! Wie können wir unsere Pläne umsetzen und Ziele erreichen?	25.--
151**	Mentaltraining im täglichen Leben! Tricks, Tipps und Kicks, um mit Mentaltraining noch mehr erreichen zu können. Eine aussergewöhnliche CD!	25.--
152	Prüfungsangst in den Griff gekommen! Was ist Prüfungsangst? Wie zu mehr Konzentration kommen? Wie Prüfungen vorbereiten? Wege aus der Prüfungsangst. Tipps gegen Lampenfieber	25.--
153	Licht im Dunkel - Es wird immer heller! Was können wir tun, dass Licht ins Dunkel kommt und damit es uns wieder besser geht? Eine CD, um aus einer Verstimmung/negativen Stimmung herauszufinden.	25.--
154	Plötzlich allein – Was nun? Umgang mit Trennung. Schritt für Schritt aus der Trauer (oder Wut) in ein neues Leben. Die Trennung besser verstehen. 2 CDs	45.--
155	Gewinnen! Gewinnen in jeder Lebenslage! Wie können wir in verschiedenen Situationen des Lebens gewinnen? Die CD macht Mut, auch den schwierigen Situationen dem Leben etwas abzugewinnen. Konzentration auf das Positive!	25.--
156	21 Schritte für mehr Lebensqualität! Von Umgang mit Ärger, Frust über die Nutzung der Gedanken bis zu einem stimmigen Leben.	25.--
157	Eine „alte“ Bindung/Partnerschaft loslassen! Weshalb eine alte Bindung loslassen? Wie können wir sie loslassen?	25.--
158	Schlafen – Ich will endlich wieder gut schlafen! Weshalb schlafen wir schlecht? Was können wir für einen guten Schlaf auf natürliche Weise tun? Schritt für Schritt in einen tiefen, gesunden und erholsamen Schlaf!	25.--
159	Sicher und mit Spass Ski fahren! Was müssen wir tun, damit wir sicher und mit Freude Ski fahren? Konkrete Tipps vom Skilehrer, was gegen die Angst getan werden kann. Und: Angst besser verstehen und auflösen, Meditation	25.--
160	Leichter durch den Alltag! Was können wir tun, damit uns der Alltag leichter fällt und wir beschwingter und freudiger leben können?	25.--
161	21 Schritte zur Entdeckung meines Potentials! Welche Schritte wir tun können, damit wir das in uns steckende Potential entdecken und leben können. Was können wir tun, damit wir unsere Möglichkeiten, die in uns stecken, voll leben können?	25.--

162	Das Ego und ich – Der Weg zu mir selbst! Was ist das Ego? Was können wir tun, damit wir mit unserem Ego gut leben können? Ist Egoismus wirklich so schlecht?	25.--
163	In 21 Schritten zum Arbeitsgenuss! Welche Schritte wir tun können, damit uns das Arbeiten, sei es im Beruf oder zu Hause viel leichter fällt! Dank der CD können wir wieder motiviert und freudig arbeiten, sodass es fließt!	25.--
164	Ist perfekt perfekt? Wie viel Perfektionismus ist gesund? Wie können wir den Perfektionismus loslassen?	25.--
165	Die Kunst des Alleinseins – Wege aus der Einsamkeit. Was kann getan werden, damit sich jemand nicht mehr einsam fühlt und in netter Gesellschaft ist?	25.--
166	Hilfe, ich habe ein Tief! Wie können wir aus einem Tief kommen? Anleitung, um Schritt für Schritt aus einem Tief herauszukommen. Mit Meditation.	25.--
167	Selbstmotivation – Den inneren Schweinehund überwinden! Was ist Motivation? Wie agiert der innere Saboteur? Demotivation abbauen, Tricks zur Selbstmotivation. Wie sich in Drucksituationen motivieren? Wie den inneren Schweinehund überwinden?	25.--
168	Den inneren Kritiker endlich in Griff bekommen! Wer ist der innere Kritiker? Wie entsteht er? Alte Programme wechseln. Ich Stärkung. Der innere Kritiker verliert Macht! 21 Schritte zum Aufbau des positiven Selbstwertgefühls!	25.--
169	Zur Quelle meiner Intuition gelangen. Ich entdecke meine Intuition! Was ist sie? Wie können wir unsere Intuition wieder wachrufen und sie hilfreich einsetzen?	25.--
170	Eifersucht – der Stachel im Herzen! Was steckt hinter der Eifersucht? Rolle der Minderwertigkeitsgefühle. 5 Phasen des Umlernens. Gedanken und Tatsachen! 21 Schritte für persönliche Stärke. Eifersucht loslassen.	25.--
171	Immer Zeit – keine Zeit? Carpe diem! Sinnvoller Umgang mit der uns zur Verfügung stehenden Zeit. Zeitfresser? Planen – aber wie?	25.--
172	Angst zu versagen loslassen. Was steckt hinter dieser Angst und was kann getan werden, damit mehr Lebensqualität entstehen kann?	25.--
173	Sinn des Lebens. Diese CD hilft, den eigenen Sinn des Lebens und die Ziele zu entdecken, sodass wir unser Leben freudig und erfüllt leben können.	25.--
174	Hilfe, ich bin ein Pessimist – in 21 Schritten zum Optimisten! Gesunder Optimismus hilft auch für stärkeres Selbstvertrauen und das Leben ist leichter!	25.--
175	Ärger loslassen – Keep cool! Wie können wir konstruktiv mit Ärger umgehen, sodass wir es leichter haben? Wie mit ärgerlichen Situationen umgehen? (Nr. 175)	
176	Gedanken sind Kräfte – Nutze sie! Wirkung der Gedanken. Ich selbst bin der Denker. Wirkung negativer Gedanken. Rolle des Unterbewusstseins. Regeln fürs Denken. Alles beginnt im Kopf. Gedanken sinnvoll nutzen. Kreatives Denken.	25.--
177	So finde ich meine Berufung. Was ist Berufung? Wie finde ich einen neuen Job? Worauf muss ich beim Bewerben oder mich Vorstellen achten?	25.--
178	ZEN – Zuhören – Entspannen – Nachdenken! Sprüche/Lebensweisheiten und Zitate zum „Leben“, mit philosophischen Gedankengängen. Die besondere CD zum Geniessen und Nachdenken. Motiviert zum Philosophieren! Volume 1	25.--
179	Selbstmanagement: Wie können wir uns selbst managen und was ist zu tun? Auch: Balance, Lebensziele, planen, Effektivität etc.	25.--
180	Verletzungen ansehen und loslassen. Was beeinflusst das Betroffensein? Wie mit Kränkungen umgehen? Welche denkfehler gibt es? Was alles beeinflusst das Betroffensein? Strategien zum Bewältigen.	25.--
181	ZEN – Zuhören – Entspannen – Nachdenken! Lebensweisheiten und Zitate mit Motto „Motivation“, mit philosophischen Gedankengängen, für Motivation im Alltag und bei der Arbeit. Die besondere CD zum Geniessen und Nachdenken. Volume 2	25.--



182*	ZEN – Zuhören – Entspannen – Nachdenken! Lebensweisheiten und Zitate mit Motto „ Selbstbewusstsein “, mit philosophischen Gedankengängen, für die eigene Persönlichkeit. Die besondere CD zum Geniessen und Nachdenken. Volume 3	25.--
Set 7	Set 7: Loslassen was nicht glücklich macht und Loslassen mit vier Meditationen (Nr. 129/133, 2 CDs)	45.--

** Nur für diejenigen, die Mentaltraining herrschen.

* erscheinen bis 31.12.2007

⇒ **Günstiger 4-er-Set-Preis: CHF 80.00**

Bestellungen:

Brigitta Baltisberger, Training – Coaching - Beratung

Nussbaumstrasse 1 B, 7205 Zizers

E-Mail-Adresse:

info@bb-mentaltraining.ch

Homepage:

www.bb-mentaltraining.ch

BB09.11.2007